

gir

časilo invalida RADA ZAGREB



broj 22 • ožujak • 2008.



Sadržaj

Zdravlje	3
Izleti:	
• 25. Riječki karneval	5
• Sljeme	6
NOVA PEI	7
Sportska sekcija	9
Sekcija "Ljekovito bilje"	10
Planinarska sekcija:	
"Hodanjem do zdravlja"	
• Sljeme - Grafičar	11
• Sljeme - Medvedgrad	12
Informatička sekcija	13
Predavanje	15
Pjesme	16
Recepti	17
Veseli kutić	18
Obavijesti	19

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Uređivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić,
Anamarija Lazić

Kontakt telefon:

01/4829392, 4829119
091/2013723, 091/4829119

E-mail: uir@uir-zagreb.com

Web: <http://www.uir-zagreb.com>

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o., Zagreb

Dragi naši čitatelji !

U ovih nekoliko proteklih mjeseci uspjeli smo opremiti oba prostora - i Udrugu i Klub, pa smo se do sada već uhodali i vratili na naš stari ritam rada.

Tako smo više od 50% naših članova, koji koriste lokalni prijevoz i koji su htjeli obnoviti članarinu na samom početku godine, riješili uz minimalnu gužvu.

Svima Vama želimo sretan Uskrs i ugodne blagdane!

Uredništvo



Utjecaj pušenja na zdravlje

Pušenje cigareta jedan je od najvažnijih čimbenika za pojavu bolesti krvnih žila srca i njihove smanjene prohodnosti.

Danas gotovo nema čovjeka koji ne zna da je pušenje štetno za zdravlje. Jednom anketom u osnovnoj školi, čak 90% učenika izjavilo je da je pušenje štetno, ali ih to saznanje nije spriječilo da barem probaju cigaretu. U medijima su sve jače i brojnije poruke o štetnosti pušenja za zdravlje i njegovu utjecaju na organe i organske sustave. Neki opći podaci o cigaretama i pušenju jesu: u svakoj cigareti postoji petnaest kancerogenih tvari, a osoba koja popuši kutiju cigareta dnevno, nakon jedne godine ima litru katrana u svojim plućima; svaka cigareta smanjuje život za prosječno osam minuta; vježbanje ne poništava negativno djelovanje pušenja; 90% pušača kaže da bi željeli prestati pušiti.

Duhan je odgovoran za 80% slučajeva raka kod žena i 90% kod muškaraca. Osim pluća, u kojima se razvija kroničan bronhitis i emfizem, ugrožava usta, ždrijelo, jednjak, želudac, crijevo, gušteraču, mokraćni mjehur i maternicu. Pušenje ubrzava starost i negativno utječe na opskrbljenost tijela vitaminima. Pušači bi trebali jesti pet puta dnevno voće i povrće da bi pokrili

potrebu tijela za vitaminima A i posebno C, čija je resorpcija smanjena.

Istraživanja su dokazala da pušenje naročito negativno utječe na srce i krvne žile. Najvažniji su utjecaji smanjena ishrana kisikom i ateroskleroza. Pušenje cigareta jedan je od najvažnijih čimbenika za pojavu bolesti krvnih žila srca i njihove smanjene prohodnosti. Do štetnog utjecaja dolazi zbog povećane koncentracije ugljičnog monoksida, važnog sastojka duhanskoga dima, a on u krvi zauzima mjesto kisiku (kod nepušača je koncentracija ugljičnog monoksida oko 1%, a kod pušača od 4 do 15%, nekad i više); povećana je sposobnost sljepljivanja trombocita, krvnih pločica, što dovodi do začepljenja krvnih žila i pospješuje razvoj ateroskleroze; kod jačih pušača često se pojavljuju poremećaji srčanog ritma, bolovi u području srca, srčani infarkt. Pušenje povećava krvni tlak i ubrzava rad srca, što povećava potrebu srca za kisikom. Sužavaju se i periferne krvne žile, pa su ti dijelovi tijela zbog slabije cirkulacije hladni.

Pušenje se negativno odražava i na plodnost i potenciju. Duhanski dim uzrokuje hormonalne poremećaje koji

dovode do poremećaja u razvoju jajne stanice i spermatozoida. Zbog oslabljene cirkulacije, koja je posljedica suženih krvnih žila, dolazi i do smetnji u spolnoj moći i pojave smetnji s erekcijom te povremene ili trajne impotencije kod muškaraca.

Učinci prestanka pušenja, osim onih organskih, jesu i psihološki: osjećaj zadovoljstva bivšeg pušača i njegove obitelji, porast samopouzdanja, samosvijesti i samodiscipline, radost pružanja pozitivnoga primjera.

Na dalje, učinci su higijenski i estetski: svjež dah, zubi i prsti nisu žuti, bolji

osjećaj okusa i mirisa, ljepši i zdraviji izgled, ljepši ten s manje pušačkih bora. Omogućeno je i uživanje u društvenim prigodama i aktivnosti u prostorima na kojima pušenje nije dopušteno, ušteda novčanih sredstava.

Ako niste pušač, nastojte pozitivno utjecati na pušače iz svoje okoline.

Ako pušite, razmislite i riješite dvojbu: pušiti ili ne, i ostvarite je.

Zatražite pomoć svoga liječnika i podršku okoline. Znajte da ste odgovorni za vlastito zdravlje, zdravlje svoje obitelji i svojih prijatelja.



25. Riječki karneval

I ove godine smo organizirali dvodnevni izlet, 02. i 03. veljače, na Riječki karneval, ali i na svetište Majke Božje Trsatske te u Opatiju, Novi Vinodolski i Crikvenicu. Interes za taj izlet je bio iznimno velik tako da smo morali angažirati dva autobusa.

Na samom početku puta nije nam baš krenulo najbolje jer smo imali problema s jednim vozačem autobusa što je mnogima pokvarilo raspoloženje pa su neki čak odustali od tog putovanja.

Kišno vrijeme nam također nije išlo na ruku, ali na to nismo mogli utjecati. Stigavši u Rijeku, najprije smo išli na svetište Majke Božje Trsatske da obavimo taj dio što se tiče vjerske i duhovne strane.

Potom smo navratili u Opatiju gdje smo se zadržali kratko vrijeme zbog ranijeg dogovora za razgledanje Novog Vinodolskog. Tamo nas je, po dogovoru, dočekao g-din Ivan Deranja sa tamošnjim vjeroučiteljem g-dinom Igorom Friskovićem koji nas je proveo kroz grad i upoznao nas sa znamenitostima kojih u Novom Vinodolskom ima više nego smo očekivali.

Nakon obilaska i zadržavanja u Novom Vinodolskom, gdje nas je kišno vrijeme malo poštedilo, krenuli smo u Crikvenicu u hotel "Kaštel". Smjestili smo se u sobe, a potom išli na večeru. U

hotelu nas je dočekala glazba koja nas je zabavljala cijelu večer. Nakon večere krenuli smo po maske kako bi sudjelovali u maskembalu koji je potrajao do kasno u noć. Najboljima su podijeljene nagrade, a onda smo krenuli na počinak.

Sutradan smo nakon doručka krenuli u Rijeku na jubilarni 25. Riječki karneval. Organizator se potrudio kao i svake godine, a ove jubilarne 25. pogotovo. Najavljeno je da će sudjelovati preko 100 domaćih i inozemnih grupa. Vrijeme je bilo dosta kišno, ali vesele maskare nije ništa moglo zaustaviti niti spriječiti. Iako još dosta grupa do našega povratka nije prošlo tom velikom povorkom do 16,30 sati za kada smo, zbog kišnog vremena, dogovorili povratak prema Zagrebu, svejedno smo puno toga vidjeli, a bilo nam je drago da smo tako odlučili jer smo sretno i još za dana stigli u Zagreb.

Izvijestio: Josip Fijačko



Ispred župne crkve Sv. Filipa i Jakova

Suradnja sa Crvenim Križem

U subotu, 08. ožujka ove godine započela je suradnja Udruge invalida rada Zagreba sa Crvenim križem Grada Zagreba. Prijedlog za suradnju potekao je od osoblja Crvenog križa koji bi htio pomoći našim članovima (osobama s invaliditetom) svojim programima. Tako se stvorila ideja da se u program uključi i studente Fakulteta socijalnih nauka. Razlog takvog rada je upoznavanje osoba s invaliditetom kao budući socijalni radnici.

Kao prva aktivnost međusobne suradnje, organiziran je izlet povodom Međunarodnog dana žena te smo 08. ožujka zajednički išli na Sljeme.

Krenuli smo u 9,00 sati autobusima ispred Mimare. U jednom su bili studenti - budući socijalni radnici, a u drugom članovi naše Udruge. U Domu Crvenog križa na Sljemenu dočekao nas je naš domaćin sa čajem i krafnama. Nakon okrijepe, započelo je naše druženje. Predstavnik Crvenog križa upoznao nas je sa poviješću samog Crvenog križa te načinom korištenja staza na Sljemenu i obnovom njihovog Doma. Nakon toga neki su članovi sa vodičem otišli u razgledavanje okolice dok su se drugi uključili u razne radionice. U svakom

su programu bili uključeni i studenti. Ručak je bio organiziran u vremenu od 13,00-14,00 sati, a protekao je u ugodnoj atmosferi. Nakon ručka započelo je naše veselje organiziranim natjecanjem u pjevanju (karaokje) koje nas je nasmijalo do suza, a ocjenjivačkom sudu dalo težak zadatak. Imali smo organiziran i ples sa balonima te smo se jako dobro zabavili. Proglašenje pobjednika u karaokama bilo je u 16,00 sati, a nakon čega nam je naš domaćin priredio kavu za oproštaj.

Krenuli smo za Zagreb u 17,00 sati, sretno stigli na polazište, kod Mimare, svi zadovoljni, sretni i prepuni dojmova.

Ovim putem zahvaljujemo se još jednom domaćinu na gostoprimstvu.

Izvijestila:
Marija Topić



NOVA PEI

Radionica o problemima socijalne ekonomije Prag-Prachatice, 25, 26. i 27.02.2008. godine

Radionica o problemima socijalne ekonomije, organizirana od strane češke organizacije ORFEUS-a, održana je u mjestu Prachatice, udaljenom oko 150 km od Praga.

Radionica je započela u jutarnjim satima dobrodošlicom koju je priredila zamjenica gradonačelnika Hanka Rabenhauptová, a također nas je primio i zamjenik gradonačelnika Ing. Martin Maľ. Oboje su održali kratak govor u kojem su nas upoznali sa socijalnim problemima u mjestu Prachatice te sa primjenom socijalnih programa. Samo mjesto, otkako se primjenjuje socijalna ekonomija, povećalo je broj zaposlenih. Nakon predstavljanja, posjetili smo njihov hospicij odnosno stacionar gdje smo se uvjerali u dobro postupanje prema starim i nemoćnim osobama. Nakon ručka, radionica je nastavila sa radom. Tako smo čuli razna predavanja na temu smanjenja broja nezaposlenih u mjestu Prachatice te cijeloj Bohemijskoj regiji. Također su predavanja bila i o zaštitnim radionicama u kojima se osobe s invaliditetom prekvalficiraju ili stječu

znanja za samostalan rad u drvojoj, plastičnoj i tekstilnoj industriji.

Drugi radni dan radionici je prisustvovao veći broj osoba, a koji su se aktivno uključili na kraju same radionice svojim komentarima i pohvalama. Dva predavača koja su svoje projekte predstavili vrlo iscrpno bili su Ing. Jozef Slobodnik i Jarmila Šagatova. Ing. Slobodnik izložio je probleme u Republici Češkoj vezane uz socijalnu ekonomiju, a Jarmila Šagatova izložila je projekt vezan za pristupačnost u turizmu.

Treći radni dan vratili smo se u Prag, gdje je održan sastanak Upravnog odbora Razvojnog partnerstva NOVA PEI na kojem su svi predstavnici izložili svoje ideje za projekte za buduću suradnju. Talijanski partneri i predstavica Bohemijske regije Republike Češke predložili su proširenje projekta vezanog uz pristupačnost turizma, dok je naša projektna ideja vezana za zakup Auto-kampa "Uvala Slana" u Selcu uz koje smo imali i Pismo podrške od strane Savjetnika Predsjednika Republike Hrvatske za društvene i humanitarne djelatnosti, gđina Borislava Vučkovića.

Nakon izloženih svih projektnih ideja, svi su se partneri složili da će na ime naše Udruge do kraja mjeseca uputiti svoje Pismo podrške, a koje ćemo moći priložiti prilikom traženja koncesije za auto-kamp. Također su svi izrazili želju za sudjelovanjem u projektu nakon dobivanja koncesije.

Zaključak sastanka je da će se suradnja svakako nastaviti, ali će se konkretan Sporazum potpisati nakon pronalaska sredstava za financiranje ili dobivanja naše koncesije, a što se očekuje u jesen ove godine.

*Izvijestila:
Marija Topić*



Sportska sekcija

U ovom smo dijelu godine sportske aktivnosti sveli samo na treniranje dva puta tjedno, kao pripremu za natjecateljsku sezonu.

Osim treninga, članovi Sportske sekcije aktivno su bili uključeni u rad

svih drugih sekcija te organizirane aktivnosti Udruge.

Omom prilikom pozivamo sve zainteresirane sportaše i rekreativce da nam se pridruže ponedjeljkom od 15 sati u prostorijama Kluba invalida rada.

*Izvijestio:
Franjo Tremljan*



SEKCIJA „LJEKOVITO BILJE“

razdoblje od 01.01-15.03.2008.godine

Sekcija je ovogodišnji rad započela početkom siječnja i od tada se redovito sastaje svaki utorak u popodnevnim satima u Klubu invalida rada.

Dogovoreno je da druženja započinju u 15 sati, a da svaki utorak u 16 sati održimo kratko predavanje na temu ljekovitog bilja ili zdravog života.

Navodimo datume i teme održanih predavanja:

- 08.01.2008. - Druženje u Klubu
- 15.01.2008. - Biljka mjeseca Aloe Vera - predavanje
- 22.01.2008. - Cvjetne laticice - predavanje prof. Marije Igaly o izradi slika od sušenih cvjetnih latica tehnikom "tomago"
- 29.01.2008. - Prehrana za krvnu grupu O - predavanje
- 05.02.2008. - Prehrana za krvnu grupu A - predavanje
- 12.02.2008. - Predavanje o Medu i mednim pripravcima
- 19.02.2008. - Biljka mjeseca Brusnica - predavanje
- 26.02.2008. - Prehrana za krvnu grupu B - predavanje
- 04.03.2008. - Radionica izrada cvjetnih slika od sušenog cvijeća pod stručnim vodstvom prof. Marije Igaly

- 11.03.2008. - Prehrana za krvnu grupu AB - predavanje + nastavak radionice izrada cvjetnih slika od sušenog cvijeća

Za naš herbarij nabavili smo nove mape za pohranu sušenih uzoraka ljekovitog bilja, a za pohranu tekstova naših predavanja poseban registrator.

Želja nam je kada sakupimo dovoljno zanimljivog materijala da odštampamo posebnu knjigu u kojoj će biti objavljena sva predavanja održana u našoj sekciji.

Na kraju pozdravljamo sve članove naše Udruge i pozivamo ih da nam se pridruže utorkom popodne u Klubu jer za njih pripremamo puno zanimljivih predavanja, ugodnih druženja i u toku proljeća dva izleta.

Sve detaljne informacije o radu sekcije možete dobiti u Udruzi ili kod voditelja sekcije osobno ili na telefon 091/5787260.

Izvijestio: Hanibal Augustinović



PLANINARSKA SEKCIJA

'Hodanjem do zdravlja'

SLJEME-GRAFIČAR

25. siječanj 2008. godine

Dan je obećavao dobar izlet. U 8,45 sati sastali smo se na Mihaljevcu, okretištu tramvaja. Od 28 prijavljenih, na put je krenulo 23 sudionika. Iako je bilo dosta hladno, hrabrost nas nije napuštala. U 9,15 sati autobusom smo krenuli na vrh Medvednice. Svu ljepotu i jačinu zime, osjetili smo na samom vrhu, Vidikovcu. Kratko vrijeme uživali smo u pogledu na naše lijepo Zagorje, a tada smo se zbog jačine sjeverca sklonili u restoran. Malo smo se zagrijali, okrijepili, a onda krenuli ka našem odredištu-Grafičaru. Skrenuli smo s našeg puta kako bi pogledali novoobnovljeni dom "Crveni križ", gdje se organizira zimska škola u prirodi za djecu. Poslije kratkog zaustavljanja nastavili smo put i za sat vremena stigli u planinarski dom "Grafičar". Svi crveni od vjetra i zime, smjestili smo se u toplu domsku prostoriju željni okrijepe. Poslije dobre klope i pića, pogledali smo rudnik srebra "Zrinjski". Neki su nastavili šetati u blizini doma, a neki se bacili

na "belu", sretni i zadovoljni što su u toplom prostoru.

Za povratak smo se podijelili u dvije skupine. Sedam sudionika u povratku je željelo ići pješice. Tako je gospođa Mustić povela skupinu pješaka preko Medvedgrada do Šestina, a onda svojim domovima. Ostalih 16 koji su ostali, čekali su autobus sa svojom vođom puta. Autobus nas je u 15,00 sati povezao do Mihaljevca, tj. polazne točke. Tramvajima smo dalje krenuli svatko svome domu.

Izvijestila:
Vukosava Jurčić



**MEDVEDGRAD-
KRALJIČIN ZDENCAC -
ŠUMAREVA KUĆA
23. veljače 2008. godine**

Na samom početku puta, tj. na sastajalištu kod Šestinske crkve, došlo je više članova no što ih je bilo upisano. Upisala sam ih svih šest, računajući da po običaju, neće svi upisani doći. Ali, prevarila sam se. Samo jedna osoba sa popisa nije došla. Tako nas je na izlet krenulo 32 člana Udruge i tri koji nisu članovi, ukupno 35, svi željni hodanja.

Kod župne crkve u Šestinama, prije samog polaska, posjetili smo grob Ante Starčevića. Kako su svi bili pristigli i prije zakazanog vremena mogli smo na vrijeme krenuti prema našem odredištu-Medvedgradu. Buđenje prirode vidi se na svakom koraku. Ljeska je procvala, a zemlja je puna raznobojnog cvijeća: visibabe, divlji zumbuli, šafrani, ljubičice, jaglaci i ostalo proljetno cvijeće. Ljepota prirode u punoj snazi i toplina sunca koja se probija kroz još neprolistala stabla šume. Poslije skoro sat i pol laganog hoda stigli smo na Medvedgrad-Oltar domovine. Nalazi se na 593 m nadmorske visine, tipična srednjovjekovna utvrda okružena

dvostrukim zidom i kulanama. Tu je i oktogonalna kapelica sv. Filipa i Jakova koja je zadnjih godina u potpunosti obnovljena. Pod južnom kulom od 1994. godine, uređeno je mjesto odavanja počasti hrvatskim junacima i hrvatskoj državi. Poslije dužeg razgledanja i uživanja u prekrasnom pogledu na okolinu, krenuli smo prema Kraljičinom zdencu. Tu se nalazi nepresušni izvor čiste i pitke vode, koji čuva uspomenu na legendarnu Crnu kraljicu, vjerojatno Barbaru Celjsku. Malo smo odmorili, uživali u prekrasnom sunčanom danu, a onda krenuli u Šumarevu kućicu na ukusan ručak. Do povratka nam je ostalo još nešto vremena pa je svatko iskoristio za aktivnosti koje je želio. U 15 h krenuli smo prema Šestinama poučnom stazom uz žubor potoka. Umorni, ali sretni što smo imali izlet za pamtiti, za nešto više od jednog sata stigli smo u Šestine, a onda svatko na svoj bus i svome domu.

Izvijestila: Vukosava Jurčić



INFORMATIČKA SEKCIJA

Dana 14.02.2008. godine na maloj svečanosti u prisustvu predstavnika Gradskog poglavarstva Marije Mustač, predsjednika HSUIR-a Josipa Petrača, predsjednice naše Udruge Marije Topić i članova Upravnog odbora, brojnih gostiju, članova Udruge i novinara simboličkim činom presijecanja vrpce započela je sa radom Informatička sekcija u novom prostoru u sklopu Kluba. Prostorija je opremljena sa deset računala i jednim kopirnim uređajem.

Valja istaći da je kod opremanja informatičke sekcije velik broj članova i simpatizera naše Udruge donirao osobna računala neophodna za rad ove sekcije i provedbe zacrtanih planova te koristimo priliku da im od srca zahvalimo na dobroti i plemenitosti uz želju da im se dobrota dobrim vrati. Također zahvaljujemo svim članovima naše Udruge koji su svojim radom doprinijeli da se akcija opremanja ove sekcije tako uspješno završi u ovoj fazi, jer akcija i dalje traje.



Glavni zadatak Informatičke sekcije sastoji se od dva dijela. Jedan dio odnosi se na usvajanje osnovnih pojmova informatike kako bi se zainteresirani članovi naše Udruge mogli samostalno služiti i koristiti osobnim računalom u svome domu.

Drugi dio zadatka sekcije je stvaranje priloga za našu web stranicu, aktivnije povezivanje sa drugim srodnim udrugama u zemlji i inozemstvu, razmjena iskustava i bolja suradnja

te prikupljanje različitih podataka za potrebe Uprave i članova Udruge, praćenje različitih stvari na internetu te aktivnije uključivanje u različite programe razvoja civilnog društva.

Sve detaljne informacije o sekciji ili o radu sekcije možete dobiti u Udruzi ili kod voditelja sekcije osobno ili na telefon 091/5787260.

Izvijestio:
Hanibal Augustinović



EDUKACIJA U KLUBU INVALIDA RADA

U četvrtak, 13. ožujka ove godine dr. Alenka Sirovec, specijalistica za ginekologiju i porodiljstvo - održala je predavanje na temu "Vježbe pri inkontinenciji, prevencijai rehabilitacija", uz video-prikaz.

Dr. Sirovec je suradnica Simbex-Centra za edukaciju iz Zagreba, Gajeva 55.

Iako manji broj zainteresiranih, pozorno su slušali predavanje, a na kraju je zatitrao zvuk velikog pljeska. Šteta što nije bilo većeg odaziva obzirom na

broj članstva u Udruzi jer prevencija je itekako važna za zdravlje - bolje spriječiti nego liječiti, ukoliko je moguće.

Ovom prilikom pozivamo sve članove da nam se pridruže na zanimljivim, poučnim i vrlo kvalitetnim predavanjima koja se održavaju jednom do dva puta mjesečno. Detalje možete saznati u jutarnjim satima osobno u Udruzi ili putem telefona.

Izvijestio:
Stjepan Čehulić



SANJAM TE

Sanjam te i mislim na Tebe,
Ali nikako da Te sretnem
previše odmiče vrijeme
Uspinjem se, ali opet kleknem.

Klečim i molim se Bogu
da sretnem Te već jednom
i ulovit' te mogu
dane sretno provodit pod nebom.
Sanjam Te!

Stjepan Čehulić

VEZANA UZ TEBE

Vešana uz tebe bila sam mnogo
rijeko zavičaja moga, moja Sava.
Prve šetnje i prve mace
bile su na tvojim obalama
u vrijeme divno, u vrijeme prošlo,
sad samo u sjećanjima.

Kako sam mnogo silila da odem
da uživam po cijele dane uz Tebe, u
Tebi,
u tople dane ljeta.

Bila si čista, bila si bistra,
nikad usamljena i pusta, moja rijeka.

U svojim valovima hladila si tijela
vruća i mlada, bila si spasiteljica
u dane žege kad svak je mislio na Tebe,
moja rijeko!

Sad si crna, nevoljena, al opet moja
rijeka.

Ja te vidim skoro svakog dana,
gledam te, skoro beživotna tečeš, a
pomoći nema,
bar za sada, ali sutra, doći će tvoje
sutra,
ja to znam, ja to želim i osjećam.

Zdenka Pisičić

Mliječna pletenica

Sastojci:

300 g Pšeničnog oštrog brašna tip 400
 Podravka
 200 g Pšeničnog glatkog brašna tip 550
 Podravka
 1 vrećica suhog instant kvasca
 2 jaja
 sol
 50 g maslaca
 50 g šećera
 1 vrećica Vanilin šećera Dolcela
 200 ml mlijeka
 limunova korica

Priprema

Brašno dobro pomiješajte s kvascem, dodajte šećer, vanilin šećer, rastopljeni maslac, razmućena jaja, malo soli i naribanu limunovu koricu. Malo promiješajte pa toplim mlijekom umijesite glatko tijesto. Prekrijte ga kuhinjskom krpom i ostavite na toplom mjestu neka se diže.

Dignuto tijesto lagano premijesite i razdijelite na dva dijela, i to jedan komad od 1/3 tijesta, a drugi od 2/3 tijesta.

Oba komada oblikujte duguljasto, svaki zarezite po duljini gotovo do vrha na tri dijela i ispletite dvije pletenice jednako dugačke.

Užu pletenicu položite na širu, ostavite još kratko rasti, premažite bjelancem, pospite šećerom i stavite peći oko 50 minuta na temperaturi od 180°C

Posluživanje

Mliječnu pletenicu možete poslužiti za uskršnji doručak sa šunkom, kuhanim jajima i mladim lukom.

Savjet

U tijesto možete umiješati grožđice ili kandirano voće.



Dobar tek!

Posao ili zatvor?

Zatvor: sjedite u ćeliji 2x3 m.

Ured: sjedite u boksu 2x2 m.

Zatvor: dobivate triput dnevno obrok,

Ured: dobijete samo jednu pauzu za obrok, a onda to što pojedete morate i sami platiti.

Zatvor: ako ste dobri, dobijete slobodno.

Ured: ako ste dobri, dobijete još više posla.

Zatvor: stražar vam otvara i zatvara vrata.

Ured: morate nositi kojekakve kartice i ključeve i otvarati vrata sami.

Zatvor: možete gledati televiziju i igrati igrice.

Ured: čim vas uhvate da gledate televiziju ili igrate igrice - sranje.

Zatvor: imate vlastiti WC.

Ured: WC morate dijeliti s hirpom idiota koji pišaju po dasci.

Zatvor: prijatelji i rođaci vam smiju doći u posjet.

Ured: nema vizite, jedini kontakt s obitelji je putem e- maila.

Zatvor: sve troškove vašeg uzdržavanja plaćaju porezni obveznici, a ne morate čak ni raditi.

Ured: morate sami platiti sve troškove vezane uz dolazak na posao, a zatim vam još od plaće odbiju poreze, prireze i razna davanja kako bi platili održavanje zatvora i zatvorenika.

Zatvor: morate se nositi sa sadistički nastrojenim upraviteljima.

Ured: ovdje ih zovu menadžerima.

Papagaj

Mama pozove na red svoga malog sina.

- Kakve to užasne riječi govori naš papagaj?! Jesi li ga ti to naučio?

- Ma ne, mama. Ja sam mu jučer cijeli dan ponavljao riječi koje ne smije govoriti.

Vremeplov

Kako Hrvati usporavaju vrijeme?

- Dignu kredit!

O B A V I J E S T I

Gradske knjižnice

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu mogu se, uz predočenje članske knjižice, besplatno učlaniti u bilo koju Gradsku knjižnicu Grada Zagreba, Velike Gorice i Zaprešića.

~~~~~

## Bazeni

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu, uz predočenje članske knjižice, mogu besplatno koristiti termine u bazenima:

ZIMSKO PLIVALIŠTE "MLADOST", Trg sportova 10:

petak ..... 15,30 - 16,30 sati (3 staze)

nedjelja ..... 10,00 - 11,00 sati (cijeli bazen)

UTRINE, Balotin prilaz bb:

ponedjeljak ..... 15,00 - 16,00 sati (2 staze)

srijeda ..... 15,00 - 16,00 sati (2 staze)

subota ..... 12,00 - 13,00 sati (2 staze)

~~~~~

Izleti

Udruga će, u suradnji sa organizacijom Pavletić, organizirati jednodnevni izlet za svoje članove, u subotu, 26. travnja ove godine u Slunj - Rastoke. Svi zainteresirani članovi moći će se predbilježiti prilikom uplate od 14. travnja ove godine svakim radnim danom od 08,00-14,00 sati.

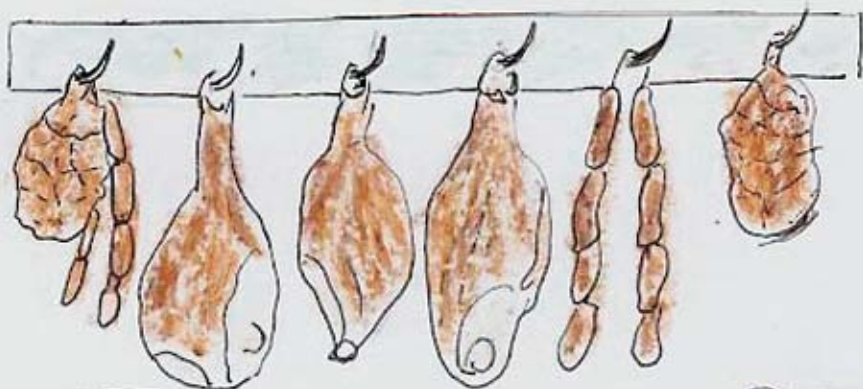
Višednevni međunarodni izlet Udruga će organizirati tijekom mjeseca svibnja ili lipnja, a sve zainteresirane molimo da se radi detalja (točan termin i destinacija) jave u Udrugu osobno ili putem telefona početkom travnja.

~~~~~

## Skupština

Tijekom mjeseca travnja Udruga će održati svoju Redovnu godišnju Skupštinu koja je ove godine ujedno i Izborna.

# USKRSNE RADOSTI



NAŠU USKRSNU ŠUNKU  
POĎELI SU SABORSKI  
ZOHARI, DRAGA MOJA  
UNUČAD!



NAŠ PENZIÓ MOŽE BLEDAJUĆI  
U IZLOG UŽIVATI USKRSNE  
BLAGDANE!

S. Čehulj 924  
11. 2009.